

Dem Wunder Raum geben

Ein Arbeitsblatt zur Radikalen Vergebung (Tipping-Methode)

Datum: _____ Arbeitsblatt Nr.: _____

(X) = Thema oder Person, über das/die Du verärgert bist: _____

1: Die Geschichte erzählen

1.1 Die Situation, die mir zu schaffen macht, stellt sich mir gegenwärtig so dar: _____

1.2a. (X) darstellen : Ich ärgere mich über dich, weil: _____

1.2b. Weil du das getan hast, fühle ich mich: _____
(Beschreibe hier Deine wirklichen Gefühle.)

2: Auf Gefühle einlassen

2.3 Ich erkenne meine Gefühle liebevoll an, akzeptiere sie und höre auf, sie zu beurteilen:

Bereit:	Offen:	Skeptisch:	Nicht bereit:
---------	--------	------------	---------------

2.4 Ich mache mir meine Gefühle zu Eigen. Niemand kann mir Gefühle verordnen. Meine Gefühle reflektieren, wie ich die Situation sehe:

Bereit:	Offen:	Skeptisch:	Nicht bereit:
---------	--------	------------	---------------

2.5 Obwohl ich nicht weiß warum oder wie, sehe ich jetzt, dass meine Seele diese Situation herbeigeführt hat, damit ich lernen und wachsen kann.

Bereit:	Offen:	Skeptisch:	Nicht bereit:
---------	--------	------------	---------------

Raum für zusätzliche Bemerkungen _____

2: Auf Gefühle einlassen

2.6 Ich merke nun, dass es in meinem Leben sich wiederholende Muster oder andere Merkmale gibt, die anzeigen, dass ich zahlreiche Gelegenheiten zum Heilen habe. Doch in der Vergangenheit habe ich diese nicht erkannt. Zum Beispiel:

2.7 Ich bin bereit zu sehen, dass meine Mission oder mein „Seelenvertrag“ Erfahrungen wie diese beinhalten – aus welchem Grund auch immer:

Bereit:	Offen:	Skeptisch:	Nicht bereit:
---------	--------	------------	---------------

3: Die Geschichte auseinander nehmen

3.8 Mein Unwohlsein war mein Signal, dass ich mir selbst und (X) Liebe entziehe, indem ich urteile, Erwartungen habe, (X) verändern will und viele Fehler in (X) sehe. (Zähle die Urteile, Erwartungen und Verhaltensweisen auf, die Du bei (X) gern verändert sehen würdest.)

3.9 Ich erkenne nun, dass ich mich immer dann ärgere, wenn jemand in mir die Teile anspricht, die ich verleugnet, negiert und unterdrückt und anschließend auf den anderen projiziert habe

Bereit:	Offen:	Skeptisch:	Nicht bereit:
---------	--------	------------	---------------

3.10 (X) _____ steht stellvertretend für das, was ich in mir selbst lieben und akzeptieren muss.

Bereit:	Offen:	Skeptisch:	Nicht bereit:
---------	--------	------------	---------------

3.11 (X) _____ steht stellvertretend für eine falsche Wahrnehmung, die ich von mir habe. Wenn ich (X) vergebe, heile ich mich selbst und erneuere meine Wirklichkeit.

Bereit:	Offen:	Skeptisch:	Nicht bereit:
---------	--------	------------	---------------

3.12 Ich erkenne jetzt, dass nichts, was (X) oder eine andere Person getan haben, falsch oder richtig ist. Ich lasse alle Urteile fallen.

Bereit:	Offen:	Skeptisch:	Nicht bereit:
---------	--------	------------	---------------

3.13 Ich lasse das Bedürfnis fallen, jemanden zu beschuldigen und im Recht zu sein, und ich bin bereit, die Vollkommenheit in der Situation zu sehen, so, wie sie ist.

Bereit:	Offen:	Skeptisch:	Nicht bereit:
---------	--------	------------	---------------

3: Die Geschichte auseinander nehmen

3.14 Obwohl ich nicht weiß was, warum oder wie, erkenne ich nun, dass wir beide genau das bekommen, was wir unbewusst gesucht haben, um unseren heilenden Tanz mit- und füreinander zu tanzen.

Bereit:	Offen:	Skeptisch:	Nicht bereit:
---------	--------	------------	---------------

3.15 Ich danke dir, (X) _____ dafür, dass du bereit bist, eine Rolle bei meiner Heilung zu spielen, und erkenne an, dass ich bereit bin, eine Rolle bei deiner Heilung zu spielen.

Bereit:	Offen:	Skeptisch:	Nicht bereit:
---------	--------	------------	---------------

3.16 Ich entlasse alle Gefühle (wie unter 1.2b) aus meinem Bewusstsein.

3.17 Ich danke dir, (X) _____, für deine Bereitschaft, meine falschen Wahrnehmungen widerzuspiegeln, und dafür, dass du mir die Gelegenheit gibst, radikal zu vergeben und mich selbst zu akzeptieren.

Bereit:	Offen:	Skeptisch:	Nicht bereit:
---------	--------	------------	---------------

Raum für zusätzliche Bemerkungen

4: Der Geschichte ...

4.18 Ich erkenne jetzt, dass das, was ich erlebt habe (meine Opfergeschichte) eine genaue Widerspiegelung meiner ungeheilten Wahrnehmung der Situation war. Ich verstehe jetzt, dass ich diese „Realität“ verändern kann, indem ich bereit bin, die Vollkommenheit in der Situation zu sehen. Zum Beispiel ... (Versuche hier, aus der Perspektive der Radikalen Vergebung die Situation neu zu formulieren. Dies kann in einem einfachen Satz geschehen, der andeutet, dass Du jetzt weisst, dass alles so vollkommen ist, oder auch spezifisch auf die Situation eingeht und beschreibt, worin das Geschenk besteht. Anmerkung: Häufig können wir das nicht.)

4: Der Geschichte einen neuen Rahmen geben

4.19 Ich vergebe mir selbst, _____, vollständig und akzeptiere mich als eine liebevolle, großzügige und kreative Person. Ich lasse sämtliche Tendenzen fallen, einschränkende und bedürftige Gefühle und Gedanken in Verbindung mit der Vergangenheit festzuhalten. Ich ziehe meine Energie aus der Vergangenheit ab und hebe alle Beschränkungen gegen die Liebe und die Fülle auf, von der ich weiß, dass ich sie in diesem Moment habe. Ich bestimme mein Leben, und ich habe die Fähigkeit, wieder ganz ich selbst zu sein, mich selbst bedingungslos zu lieben und zu unterstützen, ganz so, wie ich bin, mit all meinen großartigen und wundervollen Fähigkeiten.

4.20 Ich gebe mich nun ganz der höheren Macht hin, die ich als _____ sehe, und vertraue dem Wissen, dass diese Situation sich weiterhin in Vollkommenheit und in Einklang mit der göttlichen Führung und der spirituellen Gesetzmäßigkeit entfalten wird. Ich erkenne meine Einheit und fühle mich vollkommen mit der Quelle meines Seins verbunden. Meine wahre Natur, die Liebe, ist wiederhergestellt, und ich stelle nun die Liebe für (X) wieder her. Ich schließe meine Augen, um die Liebe zu fühlen, die in meinem Leben fließt, und die Freude, die mich überkommt, wenn ich die Liebe fühle und ausdrücke.

5: Den Wandel integrieren

5.21 Eine Notiz für dich, (X) _____. Nun, da ich dieses Arbeitsblatt ausgefüllt habe, möchte ich dir Folgendes mitteilen:

Ich vergebe dir, (X) _____, vollständig, da ich nun sehe, dass du nichts falsch gemacht hast, und alles in göttlicher Ordnung ist. Ich akzeptiere dich daher bedingungslos so, wie du bist, und liebe dich. (Anmerkung: Das heißt jedoch nicht, dass Du das Verhalten billigen oder dass Du Dich nicht abgrenzen kannst. Dies gehört ohnehin in den Bereich der „Welt des Menschlichen“.)

5.22 Notiz für mich selbst: _____

Ich erkenne an, dass ich ein spirituelles Wesen bin, das eine menschliche Erfahrung macht, und ich liebe und unterstütze mich in allen Aspekten meiner menschlichen Existenz.